



HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN COPING STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI BKI DI UINFAS BENGKULU

Jelly Furnama Sari¹, Asti Haryati²

¹⁻² Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

jelibklbkl@gmail.com

Abstract:

The study aims to determine the relationship between religiosity and stress coping in final year students, using quantitative research methods. This research consists of two variables, the first is religiosity as the independent variable and the second is stress coping as the dependent variable. The subject of this research is examining final year students of the Islamic Guidance and Counselling study programme at Fatmawati Sukarno State Islamic University Bengkulu. Researchers previously collected data by interview and then to obtain data in the study, researchers used a psychological scale, namely the Likert scale. The results of study are that there is a positive and significant relationship between religiosity and stress coping in final year students of the Islamic guidance and counselling study program with a correlation coefficient of 0,673 and a significance value of 0,000. This means that the higher the level of religiosity in students, the higher the stress coping ability of these students.

Keywords: Religiosity, Stress Coping, Final Year Students

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan coping stres pada mahasiswa tingkat akhir, dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu pertama religiusitas sebagai variabel bebas, dan kedua coping stres sebagai variabel terikat. Subjek penelitian ini yaitu meneliti mahasiswa tingkat akhir program studi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Peneliti sebelumnya melakukan pengumpulan data dengan wawancara dan selanjutnya untuk memperoleh data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala psikologi yaitu skala likert. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara religiusitas dan coping stres pada mahasiswa tingkat akhir program studi bimbingan dan konseling Islam dengan koefisien korelasi sebesar 0,673 dan nilai signifikansi 0,000. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula kemampuan coping stres pada mahasiswa tersebut.

Kata kunci : Religiusitas, Coping Stres, Mahasiswa Tingkat Akhir

A. Pendahuluan

Mahasiswa adalah sekelompok orang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa dipersiapkan untuk menjadi sumber daya manusia yang mampu bersaing secara global, sehingga tetap menjadi tumpuan dan harapan bangsa.¹ Mahasiswa dipandang memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi, dan mampu berpikir dengan kritis dalam mengambil keputusan. Kecepatan dan ketepatan dalam berpikir ialah menjadi prinsip dasar yang selalu berkembang.² Salah satu syarat kelulusan bagi mahasiswa tingkat akhir adalah penyelesaian karya ilmiah yang sering disebut skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa sarjana pada akhir studi mereka dan didasarkan pada hasil penelitian atau penelitian literatur.³ Menurut Arikunto, skripsi adalah semua pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh sebelumnya yang dapat diterapkan untuk meneliti masalah yang ada baik dalam literatur maupun di lapangan, sehingga dapat diperoleh hasil yang bermanfaat dari penelitian itu.⁴

Pada saat pengerjaan skripsi mahasiswa tingkat akhir akan dihadapi oleh berbagai masalah, hambatan dan kendala, sehingga mahasiswa merasa terbebani dan tertekan. Masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa yaitu kesulitan untuk mencari ide atau topik yang akan diteliti serta sumber-sumbernya.⁵ Berbagai masalah tersebut yang pada akhirnya dapat menimbulkan ketakutan dan kehilangan motivasi. Hal ini menyebabkan mahasiswa menunda-nunda penulisan skripsi bahkan ada yang memilih untuk tidak menyelesaikan skripsinya untuk sementara waktu.⁶

¹ Made Afryan et al., "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung," *Jurnal Agromedicine* 6, no. 1 (2019): 63–67.

² Moh Rizki Djibran and Wenny Hulukati, "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo," *Jurnal Bikotetik* 02, no. 01 (2018): 73–114.

³ Afryan et al., "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung."

⁴ Dwi Kusri, Alfa Wijianti, and Fifin Dwi Purwaningtyas, "Coping Stres, Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Psikologi Wijaya Putra* 1, no. 2 (2020): 11–17.

⁵ Hariaty, Veny Elita, and Ade Dilaluri, "Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)* 11, no. 1 (2023): 1–7.

⁶ Nur Etika and Wilda Fasim Hasibuan, "Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi," *Jurnal KOPASTA* 3, no. 1 (2016): 40–45.

Berdasarkan data hasil wawancara dan observasi awal yang dilaksanakan peneliti dengan lima mahasiswa HJ, AP, HO, JH, dan LS, dalam mengerjakan skripsi mereka mempunyai berbagai macam masalah, yaitu dosen sulit ditemui, revisi skripsi, rasa malas, perekonomian, dan persepsi pandangan orang. Berbagai masalah dan tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi ini menyebabkan mereka mengalami stres. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Hariaty, Elita dan Dilaluri (2023) menunjukkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi mengalami stres sedang sebanyak 27 orang (79,4%) dan sedikit 7 orang (20,6%) yang artinya $p \text{ value } (0,001) < \alpha (0,5)$. Sehingga dapat disimpulkan sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres sedang.⁷ Selain itu penelitian dari Dela, Matondang dan Taufik (2019) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ini cenderung mengalami stres yang disebabkan adanya suatu tekanan atau konflik yang mereka alami saat sedang mengerjakan skripsi.⁸

Sebagaimana pendapat Shenoy (2010) mengemukakan bahwa tuntutan yang dirasakan oleh mahasiswa merupakan sumber stres yang potensial, karena tuntutan itu akan memicu terjadinya stres terkait dengan peristiwa akademik dan psikologis, yang bila parah lagi dapat menekan daya tahan tubuh bahkan secara tragis berujung pada tindakan kekerasan (anarki), terutama pada mahasiswa dengan kerentanan psikis.⁹ Stres adalah respon terhadap suatu kejadian tertentu, akibat tidak mampu mengendalikan sesuatu yang belum pernah terjadi dalam hidup individu sebelumnya dan ketika individu memiliki harapan untuk masa depan.¹⁰ Stres ini dapat dirasakan oleh siapa pun termasuk mahasiswa, apalagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi cenderung mengalaminya. Hal tersebut disebabkan oleh adanya kesenjangan antara situasi pelaksanaan skripsi yang sebenarnya dengan kondisi yang diinginkan.¹¹ Menurut Lazarus

⁷ Hariaty, Elita, and Dilaluri, "Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi."

⁸ Vitria Larseman Dela, Anas Munandar Matondang, and Rahmad Taufik, "Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan," *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)* 4, no. 2 (2019): 15–19.

⁹ Afryan et al., "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung."

¹⁰ Emma Meiliza Affah, Raden Ajeng, and Retno Kumolohadi, "Hubungan Religiusitas Dan Stres Pada Individu Muslim Dewasa Awal," *Jurnal Riset Psikologi (JRP)* 2, no. 2 (2022): 105–8.

¹¹ Sabila Rizdanti and Surya Akbar, "Hubungan Religiusitas Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara," *Jurnal Kedokteran STM* V, no. II (2022): 94–100.

dan Folkman, stres ialah efek dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Selanjutnya, Hans Seyle mengemukakan bahwa stres adalah reaksi tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan, juga fenomena universal dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, semua orang akan mengalaminya.¹²

Kondisi yang dirasakan oleh mahasiswa seperti kesulitan dalam mencari judul skripsi, merumuskan masalah dan mencari literatur tentang skripsi, yang pada akhirnya menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Maka oleh karena itu, mahasiswa harus memiliki kemampuan dalam mengatasi stres, dan setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi stresnya. Ada yang menghindari sumber stres dan ada pula yang mencari solusi untuk mengatasi masalah yang menyebabkan stres, yang disebut coping stres. Coping stres ialah upaya untuk memulihkan diri dari efek stres berupa ketidaknyamanan dalam jiwa.¹³ Menurut Siswanto, coping merupakan suatu tindakan yang dilakukan seseorang untuk mengatasi berbagai masalah yang membuatnya tertekan. Sehingga, coping ialah suatu respon ketika individu menghadapi rasa stres yang dialaminya.¹⁴

Santrock mengemukakan bahwa coping ialah usaha individu untuk mengontrol situasi ketika ia stres dengan cara mencari solusi dan akar masalah untuk mengurangi stres tersebut. Kemudian Baron & Byrne memaparkan, coping merupakan respon individu untuk mengatasi masalahnya. Respon yang sesuai dengan apa yang dialami dan dipikirkan untuk mengendalikan, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi tersebut.¹⁵ Sehingga dapat disimpulkan coping adalah respon seseorang terhadap kondisi yang dapat mengancam mereka baik secara fisik maupun mental. Tujuan dari coping adalah upaya mengurangi stress yang dialami oleh individu. Mahasiswa sebaiknya menggunakan strategi manajemen stres untuk diri mereka sendiri sehingga mereka dapat mengontrol kecemasan yang mereka rasakan, terutama saat menulis skripsi. Dengan demikian, mahasiswa dapat

¹² Sangaji Dwi Saputra, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Manajemen Stres Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan," *E-Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 5 (2016): 164–73.

¹³ Juli Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis," *Jurnal At-Taujih* 2, no. 2 (2019): 37–55.

¹⁴ Azzati Nur Laili et al., "Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Kemampuan Coping Stress Siswa Di SMAN 2 Payakumbuh," *Concept: Journal of Social Humanities and Education* 2, no. 4 (2023): 01–17.

¹⁵ Kusrini, Wijianti, and Purwaningtyas, "Coping Stres, Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir."

mengontrol diri dan mengatasi masalah atau ketakutan yang dialaminya, terutama bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.¹⁶

Salah satu alasan mengapa manusia dapat terombang-ambing dalam kebimbangan dan keraguan serta kehilangan arti hidup yaitu karena kegiatan spiritual yang kurang dalam diri individu. Hal tersebut dapat memicu gejala stres yang menimbulkan rasa tidak nyaman baginya. Pada dasarnya agama merupakan sumber spiritualitas dapat membawa kedamaian dan ketenangan bagi seseorang. Spiritualitas dan religiusitas merupakan aktivitas keagamaan berupa ibadah yang memiliki hubungan dengan aspek kehidupan manusia.¹⁷ Religiusitas dan spiritualitas dapat mempengaruhi kesehatan psikologis seseorang, yang merupakan sebagai sumber harapan, tujuan, kedamaian, ketenangan bagi diri sendiri maupun orang lain.¹⁸

Religiusitas merupakan proses manusia dalam memahami dan menghayati ajaran agama untuk meningkatkan kepercayaan pada Tuhan. Religiusitas mencakup aspek-aspek yang bersifat teologis (keyakinan), pengetahuan tentang agama, dan praktik-praktik dalam keagamaan. Tingkat religiusitas seseorang adalah kedalaman keyakinan seseorang terhadap agamanya yang diwujudkan dalam nilai-nilai religius dengan mengikuti aturan dan ikhlas menunaikan kewajiban ibadah.¹⁹

Ketika seseorang menjadikan agama sebagai tujuan hidupnya dan meyakinkannya dengan baik, ia merasa positif di mana-mana, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, optimisme, dan hati yang tenang. Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas individu memang dapat digunakan untuk menghindari perilaku negatif yang cenderung menyimpang dari norma sehari-hari.²⁰ Religiusitas ini memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi stres. Religiusitas dapat memberikan orientasi atau bimbingan, dukungan,

¹⁶ Ulfa Afriyani and Yeni Karneli, "Pengaruh Coping Stress Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di FKIP UHAMKA," *Counsnesia Indonesia Journal of Guidance and Counseling* 3, no. 1 (2022): 8–15.

¹⁷ Ira Darmawanti, "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Kemampuan Dalam Mengatasi Stres (Coping Stress)," *Jurnal Psikologi: Teori Dan Terapan* 2, no. 2 (2012): 102–7.

¹⁸ Nini Adelina Tanamal, "Hubungan Religiusitas Dan Resiliensi Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Masyarakat Terhadap Pandemic Covid 19," *Jurnal Jagaddhita* 1, no. 1 (2021): 25–39.

¹⁹ Ellen Padaunan, Frendy Fernando Pitoy, and Lovely Jellita Najoan, "Hubungan Religiusitas Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia," *Jurnal Nutrix* 6, no. 1 (2016): 9–13.

²⁰ Afifah, Ajeng, and Kumolohadi, "Hubungan Religiusitas Dan Stres Pada Individu Muslim Dewasa Awal."

harapan dan, dukungan psikis bagi manusia.²¹ Religiusitas merupakan ekspresi spiritual seseorang dalam kaitannya dengan keyakinan yang diyakininya, nilai-nilai yang dipahami, hukum yang berlaku, dan ritual yang dilakukan. Dalam Islam, religiusitas dilakukan melalui doa, puasa, doa dan dzikir, yang dapat meningkatkan kesehatan.²²

B. Konseptual / Teori

1. Religiusitas

Istilah religiusitas berasal dari bahasa Inggris, tepatnya dari kata religion, dan berubah menjadi religiosity. Dalam bahasa Indonesia, istilah tersebut dapat diartikan dengan dua kata, yaitu keberagamaan dan religiusitas. Akar kata dari istilah agama sendiri berasal dari bahasa Sanskerta, yaitu kata “a” dan “gama”. “A” berarti tidak, sedangkan “gama” berarti kacau. Dengan demikian, agama dapat diartikan sebagai tidak kacau atau tertib. Di sisi lain, dalam konteks lain, agama juga memiliki arti sebagai peraturan.²³ Asal usul religiusitas dapat ditelusuri ke bahasa Latin dengan kata “religio” yang berasal dari akar kata “religere” yang berarti mengikat. Hal ini menunjukkan bahwa pada umumnya agama memiliki aturan dan tanggung jawab yang harus diikuti dan dilakukan oleh para pengikutnya. Agama menjadi ciri khas dari kehidupan manusia dan memiliki kekuatan yang sangat kuat dalam memengaruhi tindakan-tindakan manusia.²⁴ Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Jalaluddin (2001), bahwa religiusitas adalah sebuah kondisi yang didalamnya mendorong seseorang untuk bertingkah laku yang sesuai dengan ajaran agamanya.²⁵

Agama adalah suatu sistem nilai yang berfungsi sebagai panduan dan arahan bagi manusia dalam mengatasi kegelisahan dalam hidupnya, baik dalam ibadah, politik, ekonomi, sosial budaya, maupun militer. Agama sendiri berperan sebagai panduan,

²¹ I Kadek Andika Budi and Ida Bagus Ketut Surya, “Pengaruh Religiusitas, Adversity Quotient Dan Lingkungan Kerja Non Fisik Terhadap Stres Kerja,” *E-Jurnal Manajemen* 8, no. 5 (2019): 3138-3165.

²² Rahmatullah Azmi et al., “Hubungan Religiusitas Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika,” *Bima Nursing Journal* 2, no. 2 (2021): 119–26.

²³ Bambang Suryadi and Bahrul Hayat, *Religiusitas: Konsep, Pengukuran, Dan Implementasi Di Indonesia* (Jakarta: Bibliosmia Karya Indonesia, 2021).

²⁴ Jumal Ahmad, *Religiusitas, Refleksi Dan Subjektivitas Keagamaan* (Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2020).

²⁵ Fifi Afyanti Triuspitorini and Politeknik Negeri Bandung, “Pengaruh Religiusitas Terhadap Minat Mahasiswa Politeknik Negeri Bandung Untuk Menabung Di Bank Syariah,” *Jurnal Masharif Al-Syariah* 4, no. 2 (2019): 54–69.

pedoman, dan aturan-aturan dalam kehidupan manusia.²⁶ Menurut Glock & Strak bahwa agama dapat didefinisikan sebagai suatu sistem yang melibatkan simbol-simbol, keyakinan, nilai-nilai, dan perilaku yang tercermin dan berfokus pada masalah-masalah yang dianggap paling bermakna (makna yang paling mendasar).²⁷

Menurut Shihab (2006), ada tiga makna dalam religiusitas. Pertama, religiusitas merujuk pada ketaatan dalam beragama. Definisi ini terkait dengan penafsiran religiusitas dalam bidang sosiologi yang menggambarkannya sebagai aspek keagamaan. Kedua, religiusitas melibatkan penghayatan mendalam dan keyakinan yang diungkapkan melalui pelaksanaan ibadah sehari-hari, doa, dan kajian kitab suci. Ketiga, religiusitas juga mencerminkan hubungan harmonis antara Allah SWT dan makhluk lainnya. Glock dan Strak membagi religiusitas menjadi beberapa dimensi yaitu: a) Religious Belief (Dimensi Keyakinan); b) Religious Practice (Dimensi Praktik); c) Religious Feeling (Dimensi Pengalaman); d) Religious Knowledge (Dimensi Pengetahuan Agama); e) Religious Effect (Dimensi Konsekuensi).²⁸

Religiusitas merupakan dimensi yang dialami secara pribadi oleh individu, melibatkan getaran hati nurani dan sikap personal. Meliputi hubungan antara manusia dengan Tuhan melalui ajaran agama yang telah diserap dalam diri individu, yang tercermin pada perilakunya dalam kehidupan sehari-hari.²⁹ Religiusitas merujuk pada kekuatan ikatan atau keyakinan seseorang terhadap agamanya, mencakup penggabungan yang kompleks antara pengetahuan agama, perasaan, dan perilaku keagamaan dalam diri individu.³⁰ Sehingga dapat disimpulkan bahwa religiusitas adalah keadaan batin yang mendorong seseorang untuk berperilaku, bersikap, dan bertindak sesuai dengan prinsip-prinsip agama yang dianutnya.³¹

²⁶ Suparman et al, *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam* (Jawa Timur: Wade Group, 2020).

²⁷ Maswani, *Bahasa Arab Qurani: Model Pembelajaran Bahasa Arab Berbasis Religiusitas Pada Orang Dewasa* (Jakarta Selatan: Publica Indonesia Utama, 2022).

²⁸ Suryadi and Hayat, *Religiusitas: Konsep, Pengukuran, Dan Implementasi Di Indonesia*.

²⁹ Nanda Saputra, *Ekranisasi Karya Sastra Dan Pembelajarannya* (Surabaya: CV Jakad Media Publishing, 2020).

³⁰ Nur Rachmat, *Optimasi Permofo Kualitas Hidup Pada Pasien Post Amputasi Transfemoral* (Jawa Timur: Gracias Logis Kreatif, 2020).

³¹ Juhana Nasrudin, *Refleksi Keberagaman Dalam Sistem Pengobatan Tradisional Masyarakat Perdesaan* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2020).

2. Coping Stres

Stres berasal dari bahasa Latin yang berarti ketegangan dan tekanan, yaitu “stringere”.³² Stres adalah sebuah keadaan yang terjadi karena adanya ketidakcocokan antara apa yang diharapkan dalam situasi dengan kondisi biologis, psikologis, atau sosial seseorang.³³ Stres merujuk pada respons umum tubuh terhadap gangguan pada setiap kebutuhan tubuh. Dampak stres secara keseluruhan mempengaruhi individu dalam berbagai aspek, seperti fisik, psikologis, mental, intelektual, sosial, dan spiritual.³⁴

Cara menghadapi atau manajemen stres dikenal dengan istilah coping.³⁵ Asal-usul kata “coping” berasal dari kata “cope” yang berarti melawan atau mengatasi. Menurut Moser (1998), coping didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi berbagai masalah yang muncul dalam kehidupannya. Sarafino (2006), di sisi lain, menggambarkan coping sebagai suatu proses di mana individu berusaha mengelola stres atau tekanan yang mereka hadapi dengan cara tertentu.³⁶ Lazarus dan Folkman mengungkapkan bahwa coping merupakan proses seseorang yang berusaha mengelola kesenjangan antara tuntutan yang ada dengan sumber daya yang mereka miliki untuk menghadapi stres. Secara sederhana, coping adalah kemampuan kita untuk mengatasi stresor atau merespons stres, serta upaya untuk menghadapi stressor.³⁷

Menurut Rustiana dan Widya (2012), coping merujuk pada suatu proses yang digunakan oleh seseorang dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Dalam upaya mengatasi masalah tersebut, individu berusaha mengelola tuntutan yang berasal dari diri sendiri atau lingkungan dengan menggunakan sumber daya dalam dirinya.³⁸ Sehingga dapat disimpulkan coping stres merupakan strategi yang digunakan secara kognitif maupun

³² Riry Ambarsarie, Elvira Yunita, and Mardhatillah Sariyanti, *Buku Saku Untuk Guru Bimbingan Konseling SMU: Strategi Coping Stress Pada Generasi Z* (Bengkulu: UPP FKIP UNIB, 2021).

³³ Fauziah Botutihe, Suintin, and Nur Hijrah Tiala, *Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Menstruasi* (Sulawesi Selatan: CV Ruang Tenor, 2022).

³⁴ Hafsah and Mey Elisa Safitri, *Buku Ajar Manajemen Kontrol Dan Kualitas Pelayanan Kebidanan* (Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Management, 2022).

³⁵ Sukatin et al., *Psikologi Manajemen* (Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2021).

³⁶ Badrun et al Susantyo, *Pemetaan Strategi Coping Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan Menghadapi Wabah Covid-19 Di Kota Bogor, Depok, Bekasi, Dan Tangerang Selatan* (Jakarta Timur: Puslitbangkesos Kementerian Sosial RI bekerjasama P3KS Press, 2020).

³⁷ Hafsah and Safitri, *Buku Ajar Manajemen Kontrol Dan Kualitas Pelayanan Kebidanan*.

³⁸ Wahyu Saefudin, *Psikologi Pemasarakatan* (Jakarta: Kencana, 2020).

perilaku untuk mengatasi tekanan dari situasi yang menyebabkan stres.³⁹ Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan dua kategori strategi coping, yaitu antara lain: a) Problem Focused Coping adalah suatu pendekatan dalam menghadapi masalah yang berfokus langsung pada sumber stres dengan tujuan mengendalikan atau menghilangkan sumber stres tersebut; b) Emotional Focused Coping adalah upaya individu untuk menghadapi masalah yang berkaitan dengan emosi negatif yang timbul akibat sumber stres. EFC lebih sering digunakan ketika seseorang menghadapi situasi yang tidak dapat diubah atau dikendalikan.⁴⁰

C. Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menggunakan cara statistik atau pengukuran.⁴¹ Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu pertama religiusitas sebagai variabel bebas, dan kedua coping stres sebagai variabel terikat. Subjek penelitian ini yaitu meneliti mahasiswa tingkat akhir jurusan Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Peneliti sebelumnya melakukan pengumpulan data dengan wawancara dan selanjutnya untuk memperoleh data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala psikologi yaitu skala likert. Skala likert dapat digunakan untuk melakukan pengukuran dan mengevaluasi sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial.

Dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala religiusitas dan coping stres. Skala religiusitas digunakan untuk mengetahui religiusitas subjek yang mengacu pada dimensi menurut Glock dan Strak yaitu *religious belief* (dimensi keyakinan), *religious practice* (dimensi praktik), *religious feeling* (dimensi pengalaman), *religious knowledge* (dimensi pengetahuan agama), dan *religious effect* (dimensi konsekuensi). Skala religiusitas memiliki item sebanyak 24 butir. Kemudian skala coping stres bertujuan untuk mengetahui strategi coping stres pada subjek, diungkap dengan menggunakan aspek Lazarus dan Folkman yaitu *problem focused coping* (konfrontasi, mencari dukungan sosial, dan

³⁹ Ira Nurmala et al., *Psikologi Kesehatan Dalam Masyarakat* (Jawa Timur: Airlangga University Press, 2022).

⁴⁰ Saefudin, *Psikologi Pemasarakatan*.

⁴¹ I Made Laut Mertha Jaya, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020).

perencanaan penyelesaian masalah) dan *emotion focused coping* (melarikan diri dari masalah, mengurangi beban masalah, menyalahkan diri sendiri, dan mencari makna). Skala coping stres memiliki item sebanyak 20 butir. Nilai reliabilitas Cronbachs Alpha dalam skala religiusitas sebesar 0,922 dan skala coping stres sebesar 0,904.

Dengan menggunakan skala likert, variabel yang akan diukur diuraikan menjadi indikator variabel, yang kemudian indikator tersebut digunakan untuk mengembangkan instrument berupa pernyataan-pernyataan. Pengukuran menggunakan skala likert dibagi menjadi beberapa kategori, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS) yang didalamnya terdapat item-item pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.⁴² Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis korelasi dengan bantuan aplikasi SPSS Statistic 26, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Hubungan antara variabel ini dapat bersifat positif dan negatif.⁴³

D. Hasil dan Pembahasan

Tabel.1

Distribusi Frekuensi Religiusitas

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	47	92,16%
Sedang	4	7,84%
Rendah	0	0%
Total	51	100%

Berdasarkan data tabel di atas didapatkan bahwa 92,16% mahasiswa memiliki tingkat religiusitas tinggi, 7,84% mahasiswa memiliki tingkat religiusitas sedang, dan tidak ada mahasiswa dengan tingkat religiusitas yang rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam memiliki religiusitas pada kategori tinggi.

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016).

⁴³ Priyono, *Analisis Regresi Dan Korelasi Untuk Penelitian Survei* (Jawa Barat: Guepedia, 2021).

Tabel.2

Distribusi Frekuensi Coping Stres

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	35	68,63%
Sedang	14	27,45%
Rendah	2	3,92%
Total	51	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 68,63% mahasiswa menggunakan strategi coping stres dengan tingkat tinggi, selanjutnya 27,45% mahasiswa menggunakan strategi coping stres tingkat sedang, dan sebesar 3.92% mahasiswa menggunakan strategi coping stres dengan tingkat yang rendah. Sehingga dapat disimpulkan, mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam memiliki coping stres pada kategori tinggi.

Tabel.3

Uji Korelasi Religiusitas dengan Coping Stres

Correlations

		Religiusitas	Coping Stres
Religiusitas	Pearson Correlation	1	.673**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	51	51
Coping Stres	Pearson Correlation	.673**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	51	51

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi antara religiusitas dengan coping stres sebesar 0,673 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara religiusitas dan coping stres memiliki hubungan yang kuat dan

positif. Sehingga dapat mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki kemampuan strategi coping stres yang tinggi juga. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Laili, Santosa, Yusri dan Matondang (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat religiusitas dan kemampuan coping stress, dengan koefisien korelasi sebesar 0,479.⁴⁴ Sebagaimana pendapat dari Narayanasamy (2012), mengemukakan bahwa religiusitas merupakan mekanisme coping yang akan mempengaruhi secara signifikan dalam proses pemulihan seseorang. Seseorang dengan tingkat religius yang tinggi lebih mudah memahami bahwa rasa sakit itu datangnya dari Tuhan melalui ujian dan cobaan. Jadi apabila seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi akan memunculkan rasa kedamaian sehingga membuat seseorang itu jauh dari kecemasan, kesedihan, dan ketakutan.⁴⁵

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat religiusitas mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam di UINFAS Bengkulu berada pada kategori tinggi dengan total keseluruhan responden yang berjumlah 51 orang, sebanyak 47 mahasiswa (92,16%) memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, dan sebanyak 4 mahasiswa (7,84%) memiliki tingkat religiusitas yang rendah, sementara mahasiswa dengan tingkat religiusitas rendah tidak ada (0%).
2. Tingkat coping stres mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam di UINFAS Bengkulu berada pada kategori tinggi dengan total keseluruhan responden yang berjumlah 51 orang, sebanyak 35 mahasiswa (68,63%) memiliki tingkat coping stres yang tinggi, dan sebanyak 14 mahasiswa (27,45%) memiliki tingkat coping stres yang sedang, dan sebanyak 2 mahasiswa (3,92%) memiliki tingkat coping stres yang rendah.
3. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara religiusitas dan coping stres pada mahasiswa tingkat akhir program studi bimbingan dan konseling Islam dengan koefisien korelasi sebesar 0,673 dan nilai signifikansi 0,000. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi

⁴⁴ Laili et al., "Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Kemampuan Coping Stress Siswa Di SMAN 2 Payakumbuh."

⁴⁵ Indri Wahyuni, Sutarno, and Rully Andika, "Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* XIII, no. 2 (2020): 131–44.

tingkat religiusitas pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula kemampuan coping stres pada mahasiswa tersebut.

Daftar Pustaka

- Afifah, Emma Meiliza, Raden Ajeng, and Retno Kumolohadi. "Hubungan Religiusitas Dan Stres Pada Individu Muslim Dewasa Awal." *Jurnal Riset Psikologi (JRP)* 2, no. 2 (2022): 105–8.
- Afriyani, Ulfa, and Yeni Karneli. "Pengaruh Coping Stress Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di FKIP UHAMKA." *Counsnesia Indonesia Journal of Guidance and Counseling* 3, no. 1 (2022): 8–15.
- Afryan, Made, Oktadoni Saputra, Rika Lisiswanti, and Putu Ristyaning Ayu. "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung." *Jurnal Agromedicine* 6, no. 1 (2019): 63–67.
- Ahmad, Jumal. *Religiusitas, Refleksi Dan Subjektivitas Keagamaan*. Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2020.
- Ambarsarie, Riry, Elvira Yunita, and Mardhatillah Sariyanti. *Buku Saku Untuk Guru Bimbingan Konseling SMU: Strategi Coping Stress Pada Generasi Z*. Bengkulu: UPP FKIP UNIB, 2021.
- Andriyani, Juli. "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis." *Jurnal At-Taujih* 2, no. 2 (2019): 37–55.
- Azmi, Rahmatullah, Desty Emilyani, Sitti Rusdianah, Jafar Ca, and Ni Putu Sumartini. "Hubungan Religiusitas Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika." *Bima Nursing Journal* 2, no. 2 (2021): 119–26.
- Botutihe, Fauziah, Suntin, and Nur Hijrah Tiala. *Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Menstruasi*. Sulawesi Selatan: CV Ruang Tenor, 2022.
- Budi, I Kadek Andika, and Ida Bagus Ketut Surya. "Pengaruh Religiusitas, Adversity Quotient Dan Lingkungan Kerja Non Fisik Terhadap Stres Kerja." *E-Jurnal Manajemen* 8, no. 5 (2019): 3138–3165.

- Darmawanti, Ira. "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Kemampuan Dalam Mengatasi Stres (Coping Stress)." *Jurnal Psikologi: Teori Dan Terapan* 2, no. 2 (2012): 102–7.
- Dela, Vitria Larseman, Anas Munandar Matondang, and Rahmad Taufik. "Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan." *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)* 4, no. 2 (2019): 15–19.
- Djibran, Moh Rizki, and Wenny Hulukati. "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo." *Jurnal Bikotetik* 02, no. 01 (2018): 73–114.
- Etika, Nur, and Wilda Fasim Hasibuan. "Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi." *Jurnal KOPASTA* 3, no. 1 (2016): 40–45.
- Hafsah, and Mey Elisa Safitri. *Buku Ajar Manajemen Kontrol Dan Kualitas Pelayanan Kebidanan*. Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Management, 2022.
- Hariaty, Veny Elita, and Ade Dilaluri. "Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)* 11, no. 1 (2023): 1–7.
- Jaya, I Made Laut Mertha. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020.
- Kusrini, Dwi, Alfa Wijianti, and Fifin Dwi Purwaningtyas. "Coping Stres, Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Psikologi Wijaya Putra* 1, no. 2 (2020): 11–17.
- Laili, Azzati Nur, Budi Santosa, Fadhilla Yusri, and Syawaluddin. "Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Kemampuan Coping Stress Siswa Di SMAN 2 Payakumbuh." *Concept: Journal of Social Humanities and Education* 2, no. 4 (2023): 01–17.
- Maswani. *Bahasa Arab Qurani: Model Pembelajaran Bahasa Arab Berbasis Religiusitas Pada Orang Dewasa*. Jakarta Selatan: Publica Indonesia Utama, 2022.
- Nasrudin, Juhana. *Refleksi Keberagaman Dalam Sistem Pengobatan Tradisional Masyarakat Perdesaan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2020.
- Nurmala, Ira, Riris Diana Rachmayanti, Oedojo Soedirham, and Mohammad Zainal Fatah. *Psikologi Kesehatan Dalam Masyarakat*. Jawa Timur: Airlangga University Press, 2022.

- Padaunan, Ellen, Frendy Fernando Pitoy, and Lovely Jellita Najoan. "Hubungan Religiusitas Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia." *Jurnal Nutrix* 6, no. 1 (2016): 9–13.
- Priyono. *Analisis Regresi Dan Korelasi Untuk Penelitian Survei*. Jawa Barat: Guepedia, 2021.
- Rachmat, Nur. *Optimasi Permofo Kualitas Hidup Pada Pasien Post Amputasi Transfemoral*. Jawa Timur: Gracias Logis Kreatif, 2020.
- Rizdanti, Sabila, and Surya Akbar. "Hubungan Religiusitas Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara." *Jurnal Kedokteran STM* V, no. II (2022): 94–100.
- Saefudin, Wahyu. *Psikologi Pemasarakatan*. Jakarta: Kencana, 2020.
- Saputra, Nanda. *Ekranisasi Karya Sastra Dan Pembelajarannya*. Surabaya: CV Jakad Media Publishing, 2020.
- Saputra, Sangaji Dwi. "Pengaruh Religiusitas Terhadap Manajemen Stres Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan." *E-Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 5 (2016): 164–73.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Sukatin, Andri Astuti, Zulqarnain, Fitri Nasution, Nur'aini, and Zilawati. *Psikologi Manajemen*. Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2021.
- Suparman et al. *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam*. Jawa Timur: Wade Group, 2020.
- Suryadi, Bambang, and Bahrul Hayat. *Religiusitas: Konsep, Pengukuran, Dan Implementasi Di Indonesia*. Jakarta: Bibliosmia Karya Indonesia, 2021.
- Susantyo, Badrun et al. *Pemetaan Strategi Coping Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan Menghadapi Wabah Covid-19 Di Kota Bogor, Depok, Bekasi, Dan Tangerang Selatan*. Jakarta Timur: Puslitbangkesos Kementerian Sosial RI bekerjasama P3KS Press, 2020.
- Tanamal, Nini Adelina. "Hubungan Religiusitas Dan Resiliensi Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Masyarakat Terhadap Pandemic Covid 19." *Jurnal Jagaddhita* 1, no. 1 (2021): 25–39.

Tripuspitorini, Fifi Afiyanti, and Politeknik Negeri Bandung. “Pengaruh Religiusitas Terhadap Minat Mahasiswa Politeknik Negeri Bandung Untuk Menabung Di Bank Syariah.” *Jurnal Masharif Al-Syariah* 4, no. 2 (2019): 54–69.

Wahyuni, Indri, Sutarno, and Rully Andika. “Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19.” *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* XIII, no. 2 (2020): 131–44.